

## รายงานผลการวิเคราะห์สถานการณ์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

นับตั้งแต่ปี 2555 เป็นต้นมากระทั่งช่วงก่อนสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สถานการณ์ภาพรวมด้านการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทยเป็นไปในเชิงบวก โดยระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 66.3 ในปี 2555 เป็นร้อยละ 74.6 ในปี 2562 หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 8.3 คิดเป็นอัตราเพิ่มเฉลี่ยที่ร้อยละ 1.04 ต่อปี ทั้งนี้ในปี 2558 เป็นปีที่มีอัตราเพิ่มสูงที่สุด (ร้อยละ 3.4) ขณะที่ ในปีถัดมา (พ.ศ. 2559) เป็นปีที่มีอัตราเพิ่มต่ำที่สุด (ร้อยละ -0.8) เมื่อพิจารณาถึงแบบแผนการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทยในภาพรวม ระหว่างปี 2555-2562 พบว่า เป็นการเพิ่มขึ้นในลักษณะเส้นตรงด้วยอัตราเพิ่มแบบไม่คงที่ จากแบบแผนดังกล่าวอาจอธิบายได้ว่า ที่ผ่านมามีกิจกรรมทางกายของคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยจะติดตัวสูงขึ้นตามกระแสการรณรงค์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เป็นมหรรมระดับประเทศ เช่น ในปี 2558 ที่มีกิจกรรมรณรงค์ Bike for Mom และ Bike for Dad มหกรรมกระโดด โลกเต้น เล่นสนุก หรือ ในระหว่างปี 2560-2563 ที่กระแสการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมเป็นประวัติการณ์ในประเทศ เป็นต้น ขณะที่การส่งเสริมกิจกรรมตามแผนนโยบายของหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นฐานสำคัญที่ช่วยหนุนเสริมและประคองไม่ให้อัตราเพิ่มอยู่ในระดับติดลบที่น่าสนใจอีกประการคือ หลังจากที่ประเทศไทยได้ประกาศกฎบัตรกรุงเทพฯ (Bangkok Declaration on Physical Activity for Global Health and Sustainable Development 2016) ในช่วงปลายปี 2559 และ แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 เป็นต้นมา ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทยก็เพิ่มสูงขึ้นมา อย่างต่อเนื่อง โดยสามารถคงตัวอยู่ที่ระดับสูงกว่า ร้อยละ 70 มาโดยตลอด ดังข้อมูลที่ปรากฏในรูปที่ 1



รูปที่ 1 ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทย ระหว่างปี 2555-2563

**หมายเหตุ:** ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระหว่างเดือนมีนาคม – พฤษภาคม พ.ศ. 2563

**ที่มา:** โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อพิจารณาความแตกต่างด้านการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอระหว่างเพศชายและหญิง พบว่า เพศชายจะมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสูงกว่าเพศหญิงในทุก ๆ ปีของการสำรวจข้อมูล ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวนี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับประเทศส่วนใหญ่ทั่วโลก อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงร้อยละของความแตกต่างจากอดีตเปรียบเทียบกับปัจจุบัน พบว่า ลดลงจากร้อยละ 10.3 ในปี 2555 มาอยู่ที่ร้อยละ 5.2 ในปี 2562 หรืออาจกล่าวได้ว่าประเทศไทยสามารถลดช่องว่างของความแตกต่างด้านการมีกิจกรรมทางกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงไปได้เกือบครึ่งหนึ่ง

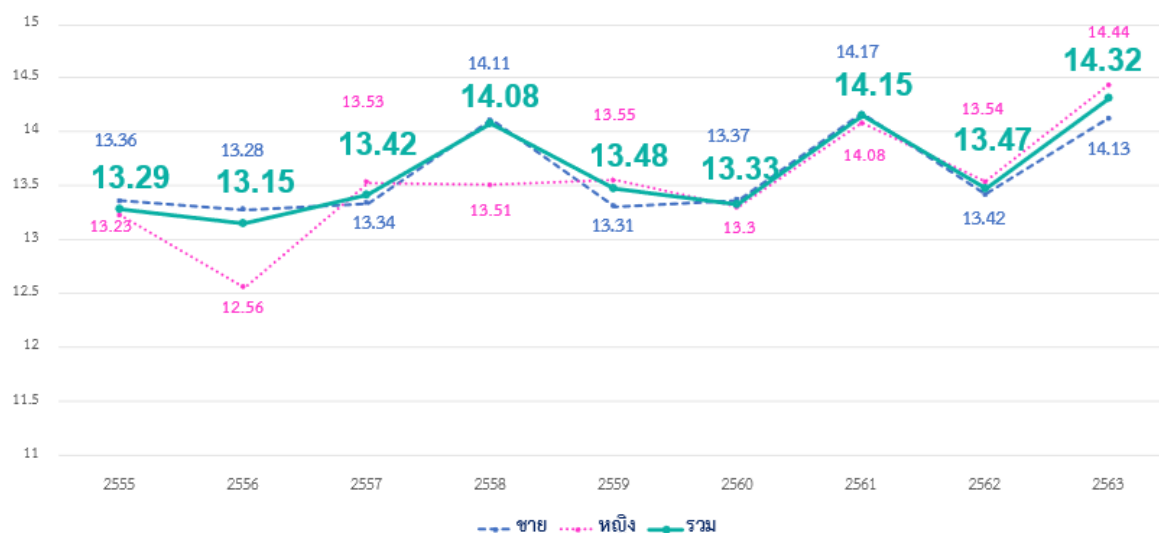
### ➤ สถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ในปี 2563 สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ส่งผลกระทบต่อ การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทย โดยผลจากการสำรวจข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคม ถึงพฤษภาคม พ.ศ. 2563 พบว่า การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทยในภาพรวมลดลงจากปีก่อน ร้อยละ 19.1 มาอยู่ที่ ร้อยละ 55.5 นับเป็นอัตราที่อยู่ในระดับต่ำที่สุด นับตั้งแต่มีการสำรวจมาตั้งแต่ปี 2555 ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งประชากรเพศชายและเพศหญิง ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนี้อาจเป็นผลมาจากปัจจัยร่วมหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติตนตามมาตรการ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” เพื่อควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาดที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การปรับเปลี่ยนรูปแบบ เวลา และวิธีการทำงาน รวมถึงการงดใช้พื้นที่สวนสาธารณะหรือพื้นที่ออกกำลังกายสาธารณะทั้งหมดนี้ส่งผลต่อ โอกาสในการมีกิจกรรมทางกายที่ลดน้อยลง ในขณะที่เดียวกันปัจจัยด้านความกังวลใจ ความเครียด และสุขภาพจิตที่มีต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้ ประชาชนไม่ได้ออกกำลังกายเหมือนในช่วงปกติ

### ➤ สถานการณ์ภาพรวม ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรไทย

การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง นับเป็นหนึ่งในเป้าหมายสำคัญ สำหรับการส่งเสริมการมีสุขภาพดีของ ประชากร ทั้งนี้แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 ได้กำหนดเป้าหมายระดับประเทศไว้ คือให้ ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีระยะเวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมเนือยนิ่งไม่เกิน 13 ชั่วโมงต่อวัน ข้อมูลเชิงสถานการณ์ จากการสำรวจพฤติกรรมเนือยนิ่งในประชากรไทยระหว่างปี 2555 – 2563 แสดงให้เห็นว่า ระยะเวลาเฉลี่ยใน การมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสะสมต่อวัน ของประชากรไทยในภาพรวมยังไม่สามารถบรรลุเป้าหมายดังกล่าวได้เลย ตลอดช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา โดยในปี 2563 เป็นปีที่มีระยะเวลาเฉลี่ยสูงสุดที่ คือ 14 ชั่วโมง 32 นาที ขณะที่ ในปี 2556 เป็นปีที่มีระยะเวลาเฉลี่ยต่ำ ที่สุด คือ 13 ชั่วโมง 15 นาที และเมื่อพิจารณาจำแนกตามเพศ พบว่า มีเพียงในปี 2556 ปีเดียวเท่านั้นที่กลุ่ม ประชากรเพศหญิงมีระยะเวลาเฉลี่ยในการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสะสม ต่อวัน อยู่ที่ 12 ชั่วโมง 56 นาที หรือดีกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ 4 นาที

เมื่อพิจารณาถึงแบบแผนของระยะเวลาเฉลี่ยในการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันของประชากรไทย ตลอดช่วงระยะเวลา 9 ปีที่ผ่านมาพบว่า มีการแกว่งตัวขึ้นลงอยู่เหนือค่าเป้าหมายที่ 13 ชั่วโมง มาโดยตลอด ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระหว่างปี พบว่า ปี 2561 เป็นปีที่ระยะเวลาเฉลี่ยของการมีพฤติกรรม เนือยนิ่งสะสมต่อวันเพิ่มขึ้น 42 นาที ซึ่งถือว่าเพิ่มขึ้นที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับปีอื่น ๆ ขณะที่ในปี 2562 เป็น ปีที่มีการลดลงของระยะเวลาเฉลี่ยมากที่สุดคือ 28 นาที



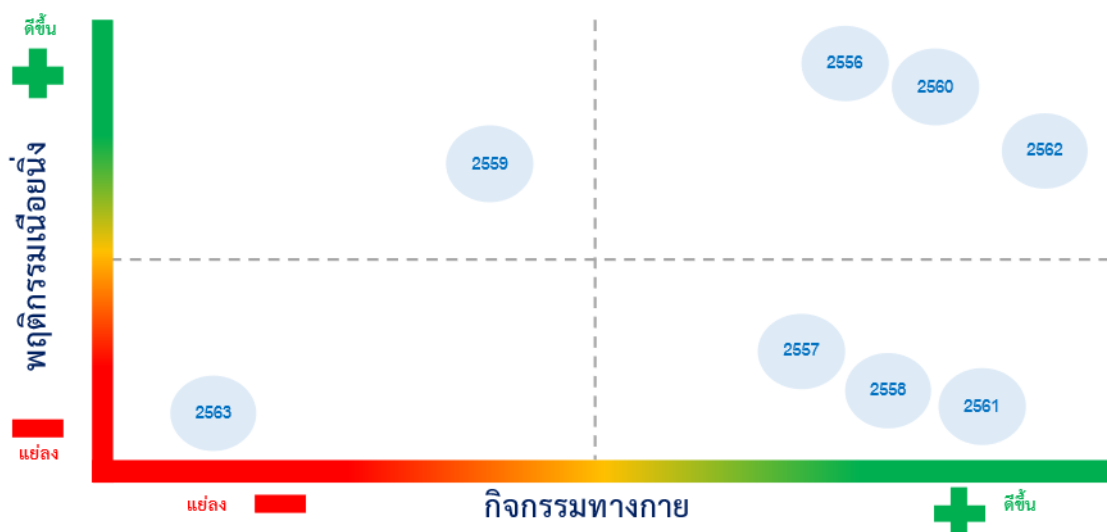
## รูปที่ 2 ระยะเวลาเฉลี่ยการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรไทย ระหว่างปี 2555-2563 (ชั่วโมง:นาที)

**หมายเหตุ:** ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระหว่างเดือนมีนาคม – พฤษภาคม พ.ศ. 2563

**ที่มา:** โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า ปี 2563 เป็นปีที่ประชากรไทยมีระยะเวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันสูงที่สุด (14 ชั่วโมง 32 นาที) และนับเป็นครั้งที่ 3 ในรอบ 9 ปี ที่ระยะเวลาของการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันของคนไทยสูงมากกว่า 14 ชั่วโมง หากพิจารณา ในแง่ของตัวเลขที่สะท้อนปรากฏการณ์ก็อาจกล่าวได้ว่า ไม่ใช่เรื่องที่น่าแปลกใจนักเนื่องจากในช่วงที่ประชาชนเก็บตัวอยู่ที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รูปแบบการใช้ชีวิตแบบ นั่ง ๆ นอน ๆ เคลื่อนไหวน้อยระหว่างวันก็อาจจะเพิ่มมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย ทว่าหากพิจารณาในแง่ความเสี่ยงทางสุขภาพนี่คือข้อมูลที่บ่งชี้ให้ทราบว่าระยะเวลาในการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนไทย มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าเป็นห่วงเพราะนอกเหนือจากตัวเลขระยะเวลาที่ติดตัวห่างจากเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแล้วข้อมูลจากการสำรวจบ่งชี้ว่าในปีที่ระยะเวลาเฉลี่ยลดลงนั้น เวลาจะลดลงประมาณ 10-20 นาที ขณะที่ในปีที่เพิ่มขึ้นเวลาจะเพิ่มขึ้นถึง 30-40 นาที ซึ่งเป็นรูปแบบของการถอยหลังแล้วพุ่งสูงขึ้นเพื่อเพิ่มค่าเฉลี่ย เคลื่อนที่ (Moving Average) นั้นหมายความว่า หากสถานการณ์ยังคงดำเนินไปดังเช่นในปัจจุบันภายในเวลาอีกประมาณ 10 ปีข้างหน้าระยะเวลาเฉลี่ยพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนไทยอาจเพิ่มสูงถึง 15 ชั่วโมง อันจะนำมาซึ่งอุบัติการณ์ของโรคในกลุ่ม NCDs ในประเทศไทยที่ทวีความรุนแรงมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

จากสถานการณ์ข้างต้น เมื่อพิจารณาลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรไทย จะเห็นได้ว่า ทั้ง สองพฤติกรรมมิได้เป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกันเสมอไปหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การเพิ่มขึ้นของระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพออาจไม่ได้ช่วยทำให้ระยะเวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมเนือยนิ่งลดลง ดัง เช่นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ในปี 2557-2558 และปี 2561 ที่พบว่า ในปีดังกล่าว กิจกรรมทางกายที่เพียงพอมีการเพิ่มขึ้น (ดีขึ้น) ทว่าระยะเวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมเนือยนิ่งก็เพิ่มขึ้น (แย่ลง) ด้วยเช่นกัน ในทางตรงกันข้าม ในปี 2559 ระยะเวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมเนือยนิ่งมีการลดลง (ดีขึ้น) แต่การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอกลับลดลง (แย่ลง) ดังรูปที่ 3



รูปที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง  
ของประชากรไทยทุกกลุ่มวัย ระหว่างปี 2555-2563

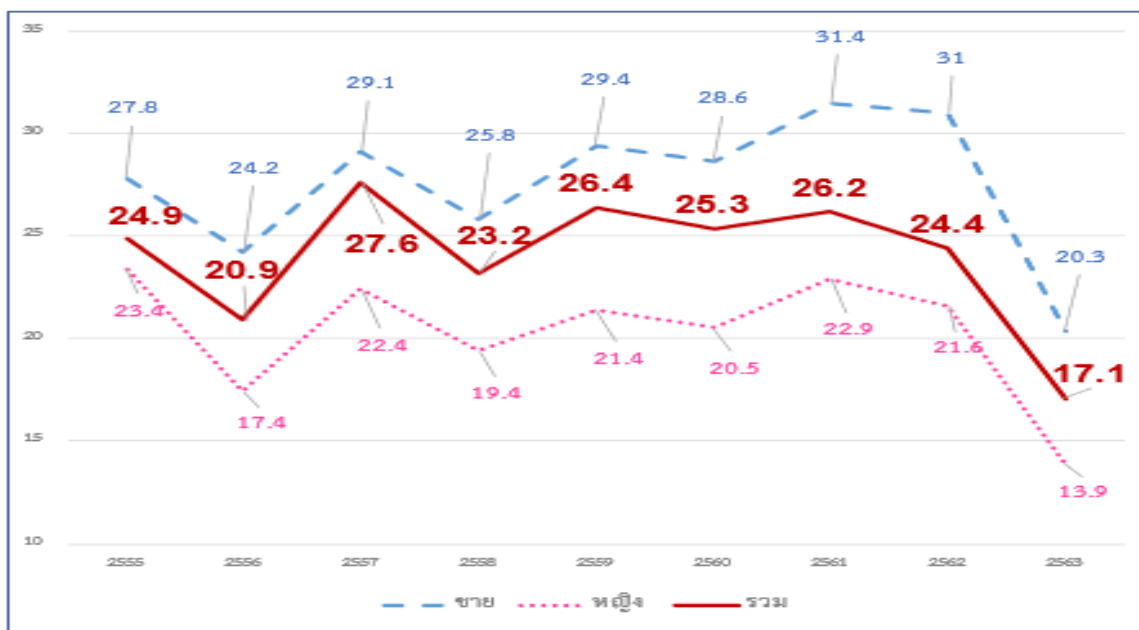
หมายเหตุ: ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระหว่างเดือนมีนาคม – พฤษภาคม พ.ศ. 2563

ที่มา: โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

➤ ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ในเด็กและเยาวชน (อายุ 5 – 17 ปี)

สถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย จัดอยู่ในเกณฑ์ที่น่าเป็นห่วงมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงวัยอื่น ๆ โดยในช่วงระหว่างปี 2555-2562 ผลการสำรวจพบว่า มีเด็กและเยาวชนไทย ประมาณ 1 ใน 4 เท่านั้นที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) โดยมี อัตราเพิ่มเฉลี่ยติดลบร้อยละ 0.06 ต่อปี ทั้งนี้ ในปี 2559 เป็นปีที่เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสูงที่สุด (ร้อยละ 27.6) ซึ่งจากสถานการณ์ดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการหามาตรการหลัก ที่มีประสิทธิภาพและครอบคลุมเพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย

เมื่อวิเคราะห์แนวโน้มการเปลี่ยนแปลง พบว่า ในช่วงระหว่างปี 2555-2558 ระดับ การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กและเยาวชนไทยจะค่อนข้างมีความผันผวนสูง โดยในแต่ละปีจะแกว่งตัวขึ้น ลงเฉลี่ยที่ ร้อยละ 4 ขณะที่หลังจากนั้น ในปี 2559-2562 ระดับความผันผวนจะอยู่ที่ร้อยละ 1-2 เท่านั้น กระทั่งล่าสุดผลจากการแพร่ระบาดของเชื้อ ไวรัสโควิด -19 ส่งผลให้ระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กและเยาวชนไทยลดเหลือเพียงร้อยละ 17.1 หรือลดลงร้อยละ 7.2 เมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา ขณะที่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า เพศชายจะมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสูงกว่าเพศหญิงทุกปี ดังรูปที่ 4



#### รูปที่ 4 ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรวัยเด็กและเยาวชน ระหว่างปี 2555-2563

หมายเหตุ: ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2563

ที่มา: โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ในขณะที่สถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนอยู่ในระดับต่ำแบบคงที่ ในทางกลับกัน สถานการณ์ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่งกลับมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่ากังวล โดยในช่วงระหว่างปี 2555-2560 เด็กและเยาวชนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยเฉลี่ยประมาณ 13 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน และไม่พบความแตกต่างกันมากนักระหว่างเพศชายและเพศหญิง ทว่าหลังจากนั้น ในปี 2561-2563 ระยะเวลาของพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันกลับเพิ่มสูงขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยสูงเกินกว่า 14 ชั่วโมงต่อวัน เมื่อวิเคราะห์ในรายละเอียดจึงพบว่า การเพิ่มขึ้นดังกล่าว มีสาเหตุมาจากระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มเด็กและเยาวชนเพศหญิงที่สูงมากถึงวันละ 14 ชั่วโมง 23 นาที ดังรูปที่ 5



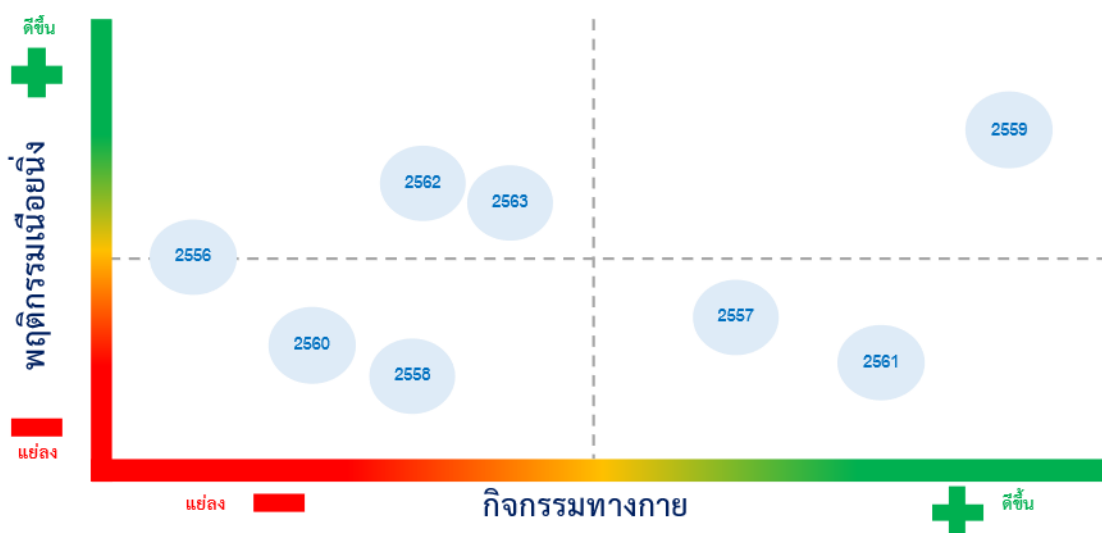
รูปที่ 5 ระยะเวลาเฉลี่ยการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรวัยเด็กและเยาวชน ระหว่างปี 2555-2563 (ชั่วโมง:นาที)

หมายเหตุ: ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2563

ที่มา: โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า ปี 2563 เป็นปีที่เด็กและเยาวชนไทยมีระยะเวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวัน สูงที่สุด (14 ชั่วโมง 8 นาที) และนับเป็นครั้งที่ 3 ในรอบ 9 ปี ที่ระยะเวลาของการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันของเด็กและเยาวชนคนไทยสูงมากกว่า 14 ชั่วโมง หากพิจารณา ในแง่ของตัวเลขที่สะท้อนปรากฏการณ์ก็อาจจะ กล่าวได้ว่า การเก็บตัวอยู่ที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รูปแบบการใช้ชีวิตแบบ นิ่ง ๆ นอน ๆ เคลื่อนไหวน้อยระหว่างวันก็อาจจะเพิ่มมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย ทว่าหากพิจารณาในแง่ความเสี่ยงทางสุขภาพนี่คือข้อมูลที่บ่งชี้ให้ทราบว่าระยะเวลาในการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กและเยาวชนไทย มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง หากสถานการณ์ยังคงดำเนินไปดังเช่นในปัจจุบันภายในเวลาอีกประมาณ 10 ปีข้างหน้าระยะเวลาเฉลี่ยพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กและเยาวชนไทยอาจเพิ่มสูงถึง 15 ชั่วโมง อันจะนำมาซึ่งอุบัติการณ์ของโรคในกลุ่ม NCDs ในเด็กและเยาวชนไทยที่ทวีความรุนแรงมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

จากสถานการณ์ข้างต้น เมื่อพิจารณาลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กและเยาวชนไทย จะเห็นได้ว่า ทั้ง สองพฤติกรรมมิได้เป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกันเสมอไปหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การเพิ่มขึ้นของระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพออาจไม่ได้ช่วยทำให้ระยะเวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมเนือยนิ่งลดลง ดังเช่นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ในปี 2557 และปี 2561 ที่พบว่าในปีดังกล่าว กิจกรรมทางกายที่เพียงพอมีการเพิ่มขึ้น (ดีขึ้น) ทว่าระยะเวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมเนือยนิ่งก็เพิ่มขึ้น (แย่ลง) ด้วยเช่นกัน ในทางตรงกันข้าม ในปี 2562, 2563 ระยะเวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมเนือยนิ่งมีการลดลง (ดีขึ้น) แต่การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอกลับลดลง (แย่ลง) ดังรูปที่ 6



รูปที่ 6 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง  
ของเด็กและเยาวชนไทยอายุ 5 - 17 ปี ระหว่างปี 2555-2563

หมายเหตุ: ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2563

ที่มา: โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

#### ➤ การวิเคราะห์การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาวะเด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่น

การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาวะเด็กวัยเรียน ภายใต้โครงการ “ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่อาเซียน” ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2559 และโครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่เด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ในปี 2560 2561 2562 และ 2563 ที่ผ่านมา มีเป้าประสงค์สำคัญ คือ การแก้ปัญหาโรคอ้วนในวัยเด็ก ปัญหาพฤติกรรมเนือยนิ่ง ติดไลน์ ติดเกม ติดโทรศัพท์ ติดโทรศัพท์ โดยมุ่งเน้นส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม ภายใต้การประสานความร่วมมือ และสนับสนุนจากหน่วยงานของภาคีเครือข่ายภาครัฐอย่างดียิ่ง จนประสบความสำเร็จสูงสุดในปีงบประมาณ 2561 ที่ได้รับรางวัลประกาศเกียรติคุณระดับประเทศ จำนวน 3 รางวัล ประกอบด้วย รางวัลเลิศรัฐ สาขาบริการภาครัฐ ประเภทนวัตกรรมบริการ ระดับดีเด่น รางวัลนวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์ สาขาการส่งเสริมสุขภาพทุกกลุ่มวัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม และรางวัล Like Talk Award ตอน DoH Innovation นอกจากนั้นยังได้รับเกียรติจากองค์การช่วยเหลือเด็กนานาชาติ (Save the Children International) ประจำประเทศไทยได้มาศึกษาดูงาน ChOPA & ChiPA Game ณ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพในปีงบประมาณ 2562 ที่ผ่านมาผลงานนี้ได้รับการคัดเลือกส่งเข้าประกวดระดับโลก รางวัล UNPSA : United Nations Public Service Awards 2019 สาขา “การให้บริการที่ครอบคลุมและเท่าเทียม โดยไม่ทิ้งใครไว้เบื้องหลัง และได้รับการรับรองให้เป็น Product Champion ของกรมอนามัยที่ช่วยตอบโจทย์การพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐสู่ระบบราชการ 4.0 มิติที่ 2 ระบบราชการที่ยึดประชาชนเป็นศูนย์กลาง เกื้อหนุนให้กรมอนามัยได้รับรางวัลเลิศรัฐ สาขาคุณภาพบริหารจัดการภาครัฐ PMQA 4.0 ระดับดีเด่น

ตลอดระยะที่ผ่านมา (พ.ศ.2559-2563) มีโรงเรียนและหน่วยงานเข้าร่วมโครงการทั้งในเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณหลายแห่งดำเนินการจนเกิดผลเชิงประจักษ์ สามารถเป็นต้นแบบ เป็นแหล่งศึกษาดูงานให้กับหน่วยงานอื่น ๆ ได้ เกิดองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ระหว่างปี พ.ศ. 2560-2563 (3, 28, 30 และ 46 แห่งตามลำดับ) และในปี

พ.ศ. 2561-2563 มีการพัฒนาต่อยอดเป็นองค์ความรู้สู่สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี สามารถเผยแพร่ ถ่ายทอดองค์ความรู้ แนวทางปฏิบัติ ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้กับหน่วยงานอื่น ๆ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (3, 4 ,11 แห่ง) ส่งผลให้ปัจจุบันมีองค์กรต้นแบบและองค์ความรู้ ครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาคในประเทศ จำนวน 125 แห่ง อย่างไรก็ตาม แม้ว่าตลอดเวลาที่ผ่านมา จะมีการ ดำเนินงานและขยายผลโครงการอย่างต่อเนื่อง แต่การขยายในเชิงคุณภาพเป็นไปอย่างช้า ๆ ประกอบกับในช่วง กลางปีงบประมาณ 2563 ประเทศไทยประสบปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งต้อง ดำเนินการตามมาตรการป้องกันวิกฤติการณ์ตามที่ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อฯ กำหนด อย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะ การปฏิบัติตามมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม เช่น การปิดสถานศึกษา การปิด สถานที่อยู่อาศัย การจำกัดปริมาณจำนวนคนและเวลาในการใช้พื้นที่สาธารณะ การรณรงค์ให้อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงกิจกรรมรวมกลุ่ม เป็นต้น การดำเนินชีวิตภายใต้ข้อจำกัดที่กล่าวข้างต้นนี้ ล้วนส่งผลกระทบต่อเด็กไทย มีกิจกรรมทางกายลดลง จากร้อยละ 28 เหลือเพียงร้อยละ 17 เท่านั้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563) ส่งผลต่อการแก้ปัญหาภาวะอ้วนในเด็กยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ถึงแม้ว่า สถานการณ์ปัจจุบันประเทศไทยมีการดำเนินการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อฯ อย่างเคร่งครัดจนทำให้การแพร่ ระบาดของโรคติดเชื้อฯ ลดลง แต่สถานการณ์ทั่วโลกและประเทศเพื่อนบ้านยังไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ การแพร่ระบาดได้ ทั้งนี้ ประชาชนยังต้องมีเฝ้าระวัง ป้องกัน การแพร่ระบาดที่อาจเกิดขึ้นในระลอก 2 โดยการ ดำเนินชีวิตประจำวันภายใต้วิถีชีวิตใหม่อย่างเคร่งครัด

จะเห็นได้ว่า วิกฤติในครั้งนี้ นับเป็นความท้าทายของการทำงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้มาก ยิ่งขึ้นกว่าในอดีต การทบทวนถึงแนวทาง มาตรการและนโยบายต่าง ๆ ที่ได้มีการดำเนินการส่งเสริมไปในอดีต ทั้งในแง่ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากการดำเนินงาน ก่อให้เกิดการระดมและรวบรวมองค์ความรู้ในประเด็น ต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้สำหรับการรับมือ ตลอดจนฟื้นฟูให้ระดับการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยกลับเข้าสู่ภาวะ ปกติได้อย่างเดิม และให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหลังจากเกิดวิกฤติเชื้อไวรัสโคโรนา 2019